

Woche 1 Beispielplan

Dieser Beispielplan enthält Anregungen und Inspirationen, wie eine Woche ausgewogener Ernährung aussehen könnte. Jegliche Darstellung ist beispielhaft und richtet sich nach durchschnittlichen Angaben und berücksichtigt keine Allergiker oder Ernährungsweisen jedes Einzelnen. Bei Unsicherheit bitten wir dich vorab auf Verträglichkeit zu prüfen und mit einem Arzt zu sprechen.

Wochentag	Frühstück	Zwischenmahlzeit 1	Mittagessen	Zwischenmahlzeit 2	Abendessen
Montag	Pilz Omelett aus 3 Eiern Eine Tasse Erdbeeren 225g Körniger Frischkäse	40g Mandeln oder 30g Walnüsse	Chefsalat mit wahlweise Schinken, Putenstreifen, Thunfisch oder Ei.	30g Pistazien 50g Hähnchen oder Putenbrust	250g Fisch jegliche Form Dill Sauce Spargel falls verfügbar Eine Tasse Reis
Dienstag	4 Spiegelei mit 3 Streifen geräuchertem Schinken oder Wahlweise einen Proteinshake mit mindestens 85g / 100g Protein	40g Mandeln oder 30g Walnüsse	250g Gemüsepfanne mit wahlweise Shrimps, oder Linsen 2 Esslöffel Sesamkörner 30g Cashewnüsse	100g Körniger Frischkäse 200g Sojanüsse	250 Puten- oder Hähnchbrust, oder 250g Tofu 30g grüne Bohnen Soße nach belieben
Mittwoch	100g Haferflocken Eine Kiwi falls verfügbar, ansonsten einen Apfel 50g Quark, oder auffüllen mit Sojamilch	100g Studentenfutter	300g Ofenkartoffel 100g Brokkoli 40g Käse (nach Wahl) 20g Kräuterbutter	50g Trockenpflaumen 50g Datteln	2 Zucchini, 1 Paprika und 100g Pilze 50g Mais oder 50g Kidneybohnen Eine Tasse Reis Gemischt zu einer Reispfanne
Donnerstag	Einen Smoothie 150 g Banane 40g Datteln 100g Beerenmix Wahlweise 100g Spinat Zimt nach belieben Ingwer nach belieben Koriander nach belieben		150g Putenbrustfilet 100g Kartoffeln, oder 80g Reis Soße nach belieben und kleinen Beilagensalat bzw. Krautsalat. Wahlweise auch Tofu, oder Linsen statt Fleisch	Frische Obst- Fruchtvarianten Apfel, Beeren verschiedenener Art, Kiwi, Banane. Eine Handvoll	300g Brokkoli 150ml Milch, oder Sojamilch 150 ml Gemüsebrühe 50-75g Käse nach belieben Zu einem Auflauf machen
Freitag	100g Quark gemixt mit einer Banane und 50g Haferflocken Wahlweise 150g Joghurt	40g Mandeln oder 30g Walnüsse	100g Linsen 100g Reis oder 150g Kartoffeln 100g Gemüse	Gemüsesticksvarianten von Karotten, Gurken, Tomaten, Sellerie, Paprika etc. Eine Handvoll	Tomate Mozzarella mit Basilikum Kräuterbaguette Nach belieben noch 2 ganze Eier oder Mandeltofu angebraten mit Knoblauch
Samstag	Brot oder Brötchen (Semmel) möglichst Vollkorn Aufstrich Marmelade ungesüßt oder Honig Frischkäse, Quark. Herzhaft mit Käse, Schinken 2 ganze Eier		Käsespätzle mit Röstbratzwiebeln und Soße nach belieben, oder Ceasar Salad mit Artischnen und Oliven	3 Tassen Popcorn, oder 3 Scheiben Knäckbrot mit Hummus, oder 1 kleinen Joghurt mit Früchten.	150g Feldsalat mit angebratenen Schinkenwürfel, oder Mandeltofu, dazu eine Orange würfeln und mit Olivenöl begießen (nach belieben) mixen. Wahlweise dazu ein Vollkornbrot mit Butter
Sonntag	3-4 Pfannkuchen Rezept nach belieben, oder 150g Mehl (nach Wahl) 1 Ei 150ml Milch 50ml Wasser mit Sprudel 1 tl Backpulver Prise Salz Zimt nach belieben		Selbstgemachte Pizza Bestücken nach eigenem Geschmack	Frische Obst- Fruchtvarianten Apfel, Beeren verschiedenener Art, Kiwi, Banane. Eine Handvoll	Süßkartoffelpommes, oder Süßkartoffelbrei (Menge nach belieben) 150 g Lachsforelle, oder Lachsfilet 150g Zucchini Wahlweise 200g Tofuburger

Woche 2 Beispielplan

Dieser Beispielplan enthält Anregungen und Inspirationen, wie eine Woche ausgewogener Ernährung aussehen könnte. Jegliche Darstellung ist beispielhaft und richtet sich nach durchschnittlichen Angaben und berücksichtigt keine Allergiker oder Ernährungsweisen jedes Einzelnen. Bei Unsicherheit bitten wir dich vorab auf Verträglichkeit zu prüfen und mit einem Arzt zu sprechen.

Wochentag	Frühstück	Zwischenmahlzeit 1	Mittagessen	Zwischenmahlzeit 2	Abendessen
Montag	150g Haferflocken 50g Beerenmix 50g Quark oder 100g Joghurt 1 TL Honig Wahlweise prise Zimt	5 Haferkekse (siehe Rezept)	Linsensalat (Rote Linsen) Feldsalat Mit Spargel (Falls verfügbar) ansonsten Blumenkohl Ziegenkäse	30g Pistazien 50g Hähnchen oder Putenbrust	Chilli con carne oder Chilli sin carne
Dienstag	3 Rührei 2 Scheiben Vollkornbrot Herzhaft oder Süß Orange oder Pfirsich	1 Banane oder 1 Apfel	Hummus, oder Mandelfofusalat Avocado Wahlweise mit Mais und Sprossen oder Artischocken und Oliven	100g Hummus Karottensticks Gurkensticks Seleriesticks	250 Puten- oder Hähnchbrust, oder 250g Tofu 30g grüne Bohnen Soße nach belieben
Mittwoch	Chia Pudding Himbeeren Kokosmilch (gemixt) dazu Banane	Apfelmus-Müsliriegel (siehe Rezept)	Thai Curryreis mit Gemüse Wahlweise mit Hähnchen- oder Rinderstreifen.	50g Trockenpflaumen 50g Datteln	2 Zucchini, 1 Paprika und 100g Pilze 50g Mais oder 50g Kidneybohnen Eine Tasse Reis Gemischt zu einer Reispfanne
Donnerstag	Selbstgemachtes Müsli (150g) Gemixt aus: Sojaflocken Haferflocken Leinsamen geschrotet Dinkelcrunch Amaranth gepufft wahlweise mit Milch, Joghurt oder Quark	100g Reis- oder Maiswaffeln	Pitabrot gefüllt mit Paprika Hummus-Creme	Frische Obst- Fruchtvarianten Apfel, Beeren verschiedener Art, Kiwi, Banane. Eine Handvoll	Thunfisch Wrap 250g Thunfischsalat gemischt engerollt in einem Vollkornortilla Mit Tomaten und etwas Dressing
Freitag	Bananen-Mandel-Porridge: 100 g Haferflocken 100 ml Mandelmilch 100 ml Wasser 1 Banane	Energieballs (siehe Rezept)	Sandwich: 250g Putenbrust, oder wahlweise vegetarisch 2 Scheiben Vollkornbrot 1 Scheibe Grüner Salat 2 Scheiben Tomaten 1 Scheibe Edamer Käse	100g Joghurt mit frischen Beeren	Veggieburger nach belieben mit großem gemischtem Salat 30g Walnusskernen
Samstag	Avocado-Brote: 40 g Rucola 2 Scheiben Vollkornbrot 1 TL Olivenöl 200g Avocado Zitronensaft Salz und Pfeffer	Erdbeer-Avocado-Shake: 100g Avocado 50g Magerquark 200 ml Milch 1,5% 100g Erdbeeren 15g Mandelmus	Großen gemischten Salat 75g Ziegenkäse 30g Walnusskerne 15g Pinienkerne 1 TL Honig Olivenöl übergießen oder Dressing	50g Trockenfrüchte nach Wahl	150g Spinat 3 Spiegelei 3 große Kartoffeln
Sonntag	3-4 Pfannkuchen Rezept nach belieben, oder 150g Mehl (nach Wahl) 1 Ei 150ml Milch 50ml Wasser mit Sprudel 1 tl Backpulver Prise Salz Zimt nach belieben		Seelachsfilet mit Vollkornreis und Gemüse: 150 g Seelachsfilet 100 g Vollkornreis gekocht 1 Zucchini 1 Tomate ½ Paprikaschote gelb 1 TL Olivenöl Salz und Pfeffer Zitronensaft	4 Scheiben Knäckebrot mit Erdnussbutter, oder Mandelmus	Hamburger 250g Hackfleischbruger (oder Tofu) 90g Cheddar-Käse 1 Ofenkartoffel 3 Tassen verschiedene Salatsorten im Mix Tomaten Dressing gemixt mit frischen Beeren

Woche 3 Beispielplan

Dieser Beispielplan enthält Anregungen und Inspirationen, wie eine Woche ausgewogener Ernährung aussehen könnte. Jegliche Darstellung ist beispielhaft und richtet sich nach durchschnittlichen Angaben und berücksichtigt keine Allergiker oder Ernährungsweisen jedes Einzelnen. Bei Unsicherheit bitten wir dich vorab auf Verträglichkeit zu prüfen und mit einem Arzt zu sprechen.

Wochentag	Frühstück	Zwischenmahlzeit 1	Mittagessen	Zwischenmahlzeit 2	Abendessen
Montag	150 g Stremellachs, dazu 1/2 Avocado	40g Mandeln oder 30g Walnüsse	Ratatouille aus 1/2 Paprika 1/2 Zucchini 1/2 Aubergine 1 kleinen Dose Tomaten	30g Pistazien 50g Hähnchen oder Putenbrust	250g Fisch jegliche Form Dill Sauce Spargel falls verfügbar Eine Tasse Reis
Dienstag	Grüner Smoothie: 1 Handvoll Babyspinat 100g Erdbeeren 1 Banane 150ml Mandelmilch 15 g Mandelmus	Maiswaffeln mit Thunfisch und körnigem Frischkäse: 100 g körniger Frischkäse 100 g Thunfisch im eigenen Saft 200g Salatgurke 1 Tomate 1TL Olivenöl 3 Maiswaffeln Salz und Pfeffer	Quinoa-Salat mit Walnüssen und Feta: 100g Quinoa 200g Salatgurke 100g Feta 1 Tomate 1TL Olivenöl 5 Walnüsse 1TL Senf	100g Körniger Frischkäse 200g Sojanüsse	250 g Mozzarella mit 2 Tomaten und Basilikum
Mittwoch	2 Scheiben Eiweiß-Brot mit je 1 Scheibe fettreduziertem Käse und 1 Tomate	100g Studentenfutter	Gemüse-Süßkartoffel-Garnelen-Omelette: 3 Eier 200g Süßkartoffeln 100g Garnelen 1 Zucchini 2 Tomaten 1TL Olivenöl Salz und Pfeffer eine Prise frischer Schnittlauch	50g Trockenpflaumen 50g Datteln	160 g Thunfischsalat aus einer Dose Thunfisch, 1/2 gewürfelten Paprika und 1 Lauchzwiebel, dazu 1 Ei
Donnerstag	250 g Vollmilch-Joghurt mit 2 EL Chiasamen und 125 g Heidelbeeren		400g Hähnchenbrustfilet mit Paprika gewürzt, angebraten und dann mit 1/2 Dose Tomaten und 1 Knoblauchzehe geschmort	Frische Obst-Fruchtvarianten Apfel, Beeren verschiedenener Art, Kiwi, Banane. Eine Handvoll	2 gekochte Eier mit 150 g Salat und Vinaigrette (ohne Zucker)
Freitag	3 Scheiben Räucherlachs mit Avocado-Würfeln (1/2 Avocado) und einem Klecks Crème fraîche	40g Mandeln oder 30g Walnüsse	1 Päckchen Tofu, in Sojasauce mariniert und gebraten, dazu eine Gemüsepfanne aus 1/2 Paprika und 1/2 Chinakohl, Bambussprossen und Sojasauce	Gemüwesticksvarianten von Karotten, Gurken, Tomaten, Sellerie, Paprika etc. Eine Handvoll	Tomatensuppe von 500 g Tomaten 2 Lauchzwiebeln
Samstag	Beeren-Smoothie aus 250 ml Sojamilch, 125 g TK-Beeren gemischt und 1 EL Chiasamen		250g gegrilltes Lachsfilet 1 kleine Zucchini 150g Tzatziki	250g Magerquark 1 Apfel 100g Erdbeeren	100g Feldsalat 100g roter Beete und 30g Walnüssen, Wahlweise dazu 1 Hähnchenbrustfilet
Sonntag	Omelett aus 3 Eiern und 2 Lauchzwiebeln		Kürbissuppe von 1 kleinen Hokaido-Kürbis, 1 Zwiebel, 1/2 Apfel, 250 ml Hühnerbrühe	Frische Obst-Fruchtvarianten Apfel, Beeren verschiedenener Art, Kiwi, Banane. Eine Handvoll	250 g fettarmer Naturjoghurt 30 g Nüsse 2 Scheiben Vollkornbrot 2 Scheiben Lachsschinken 1 Tomate

Woche 4 Beispielplan

Dieser Beispielplan enthält Anregungen und Inspirationen, wie eine Woche ausgewogener Ernährung aussehen könnte. Jegliche Darstellung ist beispielhaft und richtet sich nach durchschnittlichen Angaben und berücksichtigt keine Allergiker oder Ernährungsweisen jedes Einzelnen. Bei Unsicherheit bitten wir dich vorab auf Verträglichkeit zu prüfen und mit einem Arzt zu sprechen.

Wochentag	Frühstück	Zwischenmahlzeit 1	Mittagessen	Zwischenmahlzeit 2	Abendessen
Montag	Overnight Oats mit Beeren: 100g Haferflocken 200ml Milch 10g Mandelmus 100g Erdbeeren 1 Banane	Dinkelvollkornbrötchen mit Putenaufschnitt: 1 Dinkelvollkornbrötchen 2 Scheiben Putenaufschnitt ½ Paprikaschote gelb 1 hartgekochtes Ei 30g Frischkäse 5% Salz, Pfeffer	Lachsfilet auf Couscous-Salat: 200g Lachsfilet 100g Couscous 50g Kichererbsen 200g Salatgurke 1 Tomate 1TL Olivenöl	Obstsalat mit Cashewkernen: ½ Apfel 100g Erdbeeren 1 Birne etwas Zitronensaft 10g Cashewkerne	Süßkartoffel-Gemüse-Pfanne mit Hähnchenbruststreifen: 300g Süßkartoffeln 150 g Hähnchenbrustfilet 200 g Blumenkohl 1 EL Kokosöl Salz, Pfeffer
Dienstag	Gemüse-Rührei: 3 Eier 1 Zucchini 2 Tomaten 1 TL Olivenöl 2 Scheiben Vollkornbrot 30g Frischkäse eine Prise frischer Schnittlauch	2 Scheiben Vollkornknäckebrot 30g Frischkäse	250g Gemüsepfanne mit wahlweise Shrimps, oder Linsen 2 Esslöffel Sesamkörner 30g Cashewnüsse	Bananen-Beeren-Shake: 1 Banane 150 g Magerquark 200 ml Milch 125 g Himbeeren 15 g Mandelmus	250 Puten-oder Hähnch Brust, oder 250g Tofu 30g grüne Bohnen Soße nach belieben
Mittwoch	Smoothiebowl: 100g Erdbeeren 1 Banane 100g Himbeeren 150g Kokosmilch 15g Mandelmus	Bananen-Beeren-Shake: 1 Banane 100g Magerquark 200ml Milch 125g Himbeeren 15 g Mandelmus	300g Kartoffeln 150g Magerquark 100g Hering 1TL Olivenöl Salz	100g Erdbeeren 1 Pfirsich 150g Magerquark 10 Mandeln	2 Zucchini, 1 Paprika und 100g Pilze 50g Mais oder 50g Kidneybohnen Eine Tasse Reis Gemischt zu einer Reispfanne
Donnerstag	Einen Smoothie 150 g Banane 40g Datteln 100g Beerenmix Wahlweise 100g Spinat Zimt nach belieben Ingwer nach belieben Koriander nach belieben	100 g Avocado 1 Scheibe Vollkornbrot 1 hartgekochtes Ei Salz und Pfeffer	150g Vollkornpenne 1 Zucchini 1TL geröstete Pinienkerne 100g Garnelen 1 Knoblauchzehe 1 TL Olivenöl	Frische Obst-Fruchtvarianten Apfel, Beeren verschiedener Art, Kiwi, Banane. Eine Handvoll	300g Brokkoli 150ml Milch, oder Sojamilch 150 ml Gemüsebrühe 50-75g Käse nach belieben Zu einem Auflauf machen
Freitag	Porridge: 100 g Haferflocken 200 ml Milch 1 Apfel 10 g Mandelmus	80 g Studentenfutter	100g Linsen 100g Reis oder 150g Kartoffeln 100g Gemüse	Gemüsesticksvarianten von Karotten, Gurken, Tomaten, Sellerie, Paprika etc. Eine Handvoll	Ofengemüse mit Rinderfilet: Zucchini 2 Karotten 1 Rote Beete 1TL Olivenöl 200g Rinderfilet
Samstag	Vollkornbrote mit Käse: 2 Scheiben Vollkornbrot 2 Scheiben Gouda 1 Tomate 100g Avocado Salz und Pfeffer		Thunfischsteak auf Avocado-Mango-Salat: 100g Mango 150g Avocado 1 kleine Zwiebel 5g Basilikum 1 TL Kokosöl 1 TL Olivenöl 200g Thunfischsteak	3 Tassen Popcorn, oder 3 Scheiben Knäckebrot mit Hummus, oder 1 kleinen Joghurt mit Früchten.	100g rote Linsen 1 kleine Zwiebel 3 Tomaten 150g Putenbrust 80g Rucola 1EL Olivenöl ½ Paprikaschote gelb

Woche 4 Beispielplan

Dieser Beispielplan enthält Anregungen und Inspirationen, wie eine Woche ausgewogener Ernährung aussehen könnte.
Jegliche Darstellung ist beispielhaft und richtet sich nach durchschnittlichen Angaben und berücksichtigt keine Allergiker oder Ernährungsweisen jedes Einzelnen.
Bei Unsicherheit bitten wir dich vorab auf Verträglichkeit zu prüfen und mit einem Arzt zu sprechen.

Wochentag	Frühstück	Zwischenmahlzeit 1	Mittagessen	Zwischenmahlzeit 2	Abendessen
Sonntag	Dinkelpfannkuchen und Gemüse: 100g Dinkelvollkornmehl 100ml Milch Wasser 1 Ei 100 g Brokkoli ½ Paprika rot 2 Tomaten 1 EL Olivenöl		150g Rinderfilet 100g Vollkornnudeln 1 Zucchini 2 Tomaten 1 TL Olivenöl	Obst-Quark: 100g Erdbeeren 1 Pfirsich 150g Magerquark 10 Mandeln	Spargel mit Kartoffeln und Kochschinken: 300g Kartoffeln 250g Spargel (falls verfügbar) 1 EL Olivenöl 4 Scheiben Kochschinken (oder veganes)

Rezeptbeispiele Snacks

Dieser Beispielplan enthält Anregungen und Inspirationen, wie eine Woche ausgewogener Ernährung aussehen könnte. Jegliche Darstellung ist beispielhaft und richtet sich nach durchschnittlichen Angaben und berücksichtigt keine Allergiker oder Ernährungsweisen jedes Einzelnen. Bei Unsicherheit bitten wir dich vorab auf Verträglichkeit zu prüfen und mit einem Arzt zu sprechen.

Apfelmus Müsli Riegel	60g Haferflocken, zarte, alternativ auch andere Getreideflocken 250g Apfelmus 1 TL Agavendicksaft, alternativ Honig oder Ahornsirup	Alles zusammen in eine Schüssel vermengen und für 10 Minuten ruhen lassen. Die Masse in Riegelformen drücken (oder glatt streichen und Riegel schneiden). Wenn in der Kastenform gebacken wird, sollte die Teigplatte anschließend auf Riegelgröße geschnitten werden. Den Teig dann bei 170 °C Umluft 20 - 30 Minuten backen. In der Riegelform dauert es länger als in der Kastenform. Nach beliebe können die Riegel noch weiteren Zutaten hinzugefügt werden, alles was noch ein bisschen Pep in die Masse reinbringt, wie zum Beispiel etwas Chilli oder Mandelmuß
Haferkekse	75g vegane Margarine oder Pflanzenöl (z.B. Olivenöl oder Kokosöl) / Oder Normale Butter und 1 Ei 60g Zucker 30g Vollkorn-Mehl 75g Apfelmus oder 1 Banane 1 TL Zimt 1 Prise Salz 1 Messerspitze Backpulver oder Natron 200g kernige Haferflocken	Die Margarine im Topf erwärmen, bis sie flüssig ist. (Bei Öl kannst du diesen Schritt überspringen.) Danach Zucker und Mehl hinzugeben und die Zutaten gut miteinander mischen. Das Apfelmus hinzugeben und alles miteinander verrühren bis es zu einer Masse wird. Zimt und Salz rein, dann Backpulver, danach wieder alles verrühren. Die Haferflocken werden dann noch hinzugefügt und untergehoben, nicht verrühren. Fette ein Backblech mit etwas Margarine oder Kokosöl ein und gib kleine Teig-Kleckse auf das Blech. Die Haferkekse benötigen bei 180°C im Backofen etwa 15 Minuten, bis sie schön knusprig sind. Falls der Backofen bereits vorgeheizt ist, sind 15 Minuten zu empfehlen, wenn du den Ofen direkt mit den Keksen anmachen willst, benötigen die Kekse ungefähr 20 Minuten.
Energieballs	Datteln (Menge nach belieben) 2 EL Backkakao 4 EL blütenzarte Haferflocken 2 EL Erdnussmus	Datteln grob hacken, 2 EL Backkakao, 4 EL blütenzarte Haferflocken und 2 EL Erdnussmus zusammen in einer Rührform mit dem Stabmixer fein pürieren. Danach mit den Händen zu walnussgroßen Bällchen formen und kurz kühlen.
Erdnussbutter Bananen Snack	4 Bananen 150 g Haferflocken 6 Esslöffel Erdnussbutter Backform (23 x 23 cm)	Backofen auf 175 °C vorheizen. Backform einfetten. Alles zusammen in einer Rührform mit dem Stabmixer zu einer cremigen Masse pürieren und in die Backform geben. Im heißen Ofen 18-20 Minuten backen.

Soßenbeispiele

Dieser Beispielplan enthält Anregungen und Inspirationen, wie eine Woche ausgewogener Ernährung aussehen könnte.

Jegliche Darstellung ist beispielhaft und richtet sich nach durchschnittlichen Angaben und berücksichtigt keine Allergiker oder Ernährungsweisen jedes Einzelnen.

Bei Unsicherheit bitten wir dich vorab auf Verträglichkeit zu prüfen und mit einem Arzt zu sprechen.

Senfcremesoße	4 Schalotten kleingehackt 1/4 Tasse Hühnerbrühe 1/4 Vermout 1/2 Teelöffel Soßenbinder 1/2 Tasse Magermilch 1/4 Tasse Senf (Schärfe nach Belieben) 1/2 Teelöffel Salz Prise Pfeffer 1 Esslöffel Schnittlauch	In einer Schale zusammen mixen und gut durchrühren
Barbecuesoße	1/4 Tasse Ketchup 1/4 Tasse Chilisauce (Schärfe nach Belieben) 2 Esslöffel Roter Wein 1 Teelöffel Brauner Zucker Prise Cayennepfeffer 1/2 Teelöffel Knoblauch kleingehackt	In einer Schale zusammen mixen und gut durchrühren
Dijonnaisesoße	120g fettfreier Joghurt 120g fettfreie Mayonaise 1 Esslöffel Senf (Schärfe nach Belieben) 2 Teelöffel Worcestersauce Schwarzer Pfeffer zum Abschmecken Prise Tabasco	In einer Schale zusammen mixen und gut durchrühren
Aprikosensoße	1/2 Tasse Aprikosenkonfitüre 1/8 Tasse Senf (Schärfe nach Belieben) 1/4 Tasse Sojasauce	In einer Schale zusammen mixen und gut durchrühren

Nahrungsergänzung

Dieser Beispielplan enthält Anregungen und Inspirationen, wie eine Woche ausgewogener Ernährung aussehen könnte. Jegliche Darstellung ist beispielhaft und richtet sich nach durchschnittlichen Angaben und berücksichtigt keine Allergiker oder Ernährungsweisen jedes Einzelnen. Bei Unsicherheit bitten wir dich vorab auf Verträglichkeit und Notwendigkeit zu prüfen und mit einem Arzt zu sprechen.

Magnesium	Magnesium ist ein essentieller Mineralstoff mit muskelentspannenden, abführenden und antiarrhythmischen Eigenschaften, der als Cofaktor zahlreicher Enzyme wirksam ist. Magnesium wird unter anderem bei Mangelzuständen, bei einem erhöhten Bedarf und bei Wadenkrämpfen eingenommen. Daneben existieren zahlreiche weitere Anwendungsgebiete. Bei der gleichzeitigen Einnahme anderer Arzneimittel ist Vorsicht geboten, weil Magnesium deren Aufnahme in den Körper reduzieren kann. Zu den möglichen unerwünschten Wirkungen gehören ein weicher Stuhl und Durchfall.	Zu den möglichen Anwendungsgebieten gehören (Auswahl): Magnesiummangel, fehlende Zufuhr, erhöhte Ausscheidung Erhöhter Bedarf, z.B. Sport, Wachstumsphase, Schwangerschaft und Stillzeit Neuromuskuläre Übererregbarkeit, nächtliche Wadenkrämpfe, Muskelkrämpfe, Muskelzuckungen, Restless-Legs-Syndrom Tachykarde Herzrhythmusstörungen, koronare Herzkrankheit, Nackenstarre Verstopfung. Zur Prophylaxe von Spannungskopfschmerzen und Migräne. Als Wehenhemmer während der Schwangerschaft, Präeklampsie, Eklampsie Tetanisches Syndrom Produktempfehlung: https://amzn.to/37dVXXB	Gemäss der Fachinformation. Die Arzneimittel werden je nach Indikation und Arzneiform zwischen ein- bis viermal täglich eingenommen. Es existieren Produkte, die nur einmal täglich verabreicht werden müssen. Der Tagesbedarf für Erwachsene liegt zwischen 300 bis 400 mg Mg²⁺.
Kalium	Kalium ist ein Mineralstoff, der hauptsächlich im Zellinnern lokalisiert ist. Er spielt eine wichtige Rolle für die Nerven- und Muskelfunktion und für den Säure-Base- und Wasserhaushalt. Der tägliche Bedarf - bei Erwachsenen sind es 2000 mg (l) - wird in der Regel mit der Ernährung gedeckt. Ein Kaliummangel kann bei der Einnahme von Medikamenten, bei einem Abführmittelmissbrauch, bei einer Fehlernährung oder aufgrund von Krankheiten auftreten. Eine Supplementierung ist unter anderem mit Retarddragées und Brausetabletten möglich. Häufig wird dazu das Salz Kaliumchlorid verwendet. Zu den möglichen unerwünschten Wirkungen gehören Magen-Darm-Beschwerden und eine Hyperkaliämie.	Kalium wird in erster Linie für die Vorbeugung und Behandlung einer Hypokaliämie verabreicht. Ein Kaliummangel kann unter anderem von Arzneimitteln wie Diuretika, von einem Abführmittelmissbrauch, von einer Fehlernährung und von verschiedenen Erkrankungen ausgelöst werden. Sportler haben ebenfalls einen erhöhten Bedarf. Eine Hypokaliämie äussert sich in Müdigkeit, Übelkeit, Verstopfung, Stimmungsveränderungen, Herzrhythmusstörungen, einer Muskelschwäche, Lähmungen, einer Alkalose und Nierenfunktionsstörungen. Produktempfehlung: https://amzn.to/31Mperi	Gemäss der Fachinformation. Die Arzneimittel werden mit oder nach dem Essen eingenommen. Das Ansprechen auf die Behandlung soll mit einer Blutwertmessung überprüft werden. Der übliche Tagesbedarf (DACH-Referenzwert) für Erwachsene liegt bei 2000 mg und ist im Vergleich mit anderen Mineralstoffen hoch.
Vitamin D	Cholecalciferol ist die Vorstufe des aktiven Vitamin D, welches eine zentrale Rolle bei der Regulation des Calcium- und Phosphatstoffwechsels spielt. Es wird als Monopräparat zur Vorbeugung und Behandlung eines Vitamin-D-Mangels eingesetzt. In Kombination mit Calcium wird es gegen die Osteoporose verwendet. Cholecalciferol wird im Körper zum aktiven Wirkstoff Calcitriol umgewandelt.	Zur Vorbeugung und Behandlung der Rachitis und Vitamin D-Mangelerkrankungen. Behandlung der Osteomalazie. Vitamin D3-Substitution im Wachstum, während der Schwangerschaft und Stillzeit. Zur Vorbeugung und Behandlung der Osteoporose, in Kombination mit Calcium. Produktempfehlung: https://amzn.to/2H94ksP	Gemäss der Fachinformation.
Zink	Zink ist ein essentielles Spurenelement, das im Körper in zahlreichen Enzymen und nicht-enzymatischen Proteinen enthalten ist. Es spielt eine Rolle beim normalen Zellwachstum, bei der Wundheilung, bei der Fruchtbarkeit und bei der Immunantwort. Eine perorale Zink-Supplementierung ist bei Mangelzuständen, bei einem erhöhten Bedarf und einer fehlenden Zufuhr angezeigt. Zink wird auch zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten verabreicht. Es soll in der Regel nüchtern eingenommen werden, weil andere Nahrungsmittel und Medikamente die Aufnahme in den Körper reduzieren können. Zu den möglichen unerwünschten Wirkungen gehören Verdauungsbeschwerden und Hautreaktionen. Hohe Zink-Dosen sollen ohne Indikation nicht	Zink wird bei Mangelzuständen, bei einem erhöhten Bedarf und einer fehlenden Zufuhr verabreicht. Es wird auch zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten eingenommen. Gemäss einer Cochrane-Review soll es zur Behandlung einer Erkältung geeignet sein (Singh, Das, 2013). Weitere Anwendungsgebiete (Auswahl): Parenterale Ernährung Nahrungsergänzungsmittel für Haare und Nägel Multivitaminpräparate, Tonika Fruchtbarkeitsmittel Förderung der Wundheilung, Hauterkrankungen wie Akne Durchfallerkrankungen Morbus Wilson https://amzn.to/37dW5X5	Gemäss der Fachinformation. Die Arzneimittel werden je nach Indikation zwischen ein- bis dreimal täglich eingenommen. Die Einnahme soll in der Regel nüchtern erfolgen, also eine Stunde vor oder zwei Stunden nach einer Mahlzeit. Denn andere Medikamente sowie Nahrungs- und Genussmittel wie beispielsweise Kaffee, Schwarztee oder Getreideflocken können die Absorption stören.